

桑名市食生活改善会員伝達料理

おやこの食育料理

令和4年7月14日(木)15日(金)
桑名市食生活改善推進協議会

献立 桑名支部

☆焼きカレーパン

材 料	1人分	4人分
食パン(8枚切り)	2枚	8枚
合いびき肉	25g	100g
玉ねぎ	12.5g	50g
にんじん	7.5g	30g
水	37.5g	150g
カレールウ	3.75g	15g
サラダ油	1g	4g(小匙1)
パセリ	適宜	適宜

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、にんじんはあらみじん切り。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れじっくり炒める。玉ねぎが透き通ったら合いびき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら水を加えて3分ほど煮る。
- ③ 火を止めてカレールウを加える。ルウが溶けたら再び火をつけトロミがでるまで煮る。あら熱を取り4等分にする。
- ④ 食パンは、耳を切り落とし麺棒でのばし、半分の厚さにする。食パンの縁から2cmあけ③をのせる。もう1枚の食パンをのせはさむ。菜箸で縁を押さえさらにフォークでしっかりとめる。
- ⑤ トースターでこんがり焼く。半分に切って器に盛る。

☆えびマヨ風サラダ

材 料	1人分	4人分
えび(殻付き)	1尾	4尾
ブロッコリー	20g	80g
レタス	50g	200g
ミニトマト	1個	4個
マヨネーズ	6g	24g(大匙2)
A ケチャップ	4.5g	18g(大匙1)
レモン汁	0.6g	2.5g
砂糖	0.4g	1.5g

作り方

- ① えびは背わたを除き塩、片栗粉、水(分量外)各少々で軽くもみ流水で洗い流す。なべに湯を沸かし殻ごとゆでる。あら熱を取って殻をむき2~3等分に切る。
- ② ブロッコリーは小房に切り分け茹でる。レタスは1cm幅に切るそれぞれしっかり水気を切る。ミニトマトはへたを除き食べやすい大きさに切る。
- ③ ボールにAを入れてよく混ぜる。レタスを加えよく混ぜる。ブロッコリーとえびを加え軽く和える。器に盛ってミニトマトを飾る。

☆トマトクリームスープ

材 料	1人分	4人分
トマトジュース(無塩)	75ml	300ml
牛乳	75ml	300ml
ベーコン	10g	40g
ほうれん草	20g	80g
玉ねぎ	25g	100g
しめじ	10g	40g
オリーブ油	1.5g	6g(大匙1/2)
塩・こしょう	少々	少々
粉チーズ	2g	8g(小匙4)

作り方

- ① ほうれん草は茹でて冷水に浸しあくを抜く。しっかり水気を絞り、3cm長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを除去し小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② なべに油を熱し玉ねぎを炒める。しんなりしたらしめじ、ベーコンを加えて炒める。
- ③ トマトジュースとほうれん草を加えて2分煮る。牛乳も加えて塩・こしょうで味をととのえ器に盛り粉チーズをふる。

☆オレンジゼリー

材 料	1人分	4人分
アガー(植物性ゼリーの素)	2.5g	10g
砂糖	10g	40g
水	25g	100g
100%オレンジジュース	100g	400g
オレンジ生	10g	40g

作り方

- ① アガーと砂糖をよく混ぜておく。
- ② 水を入れたなべに、①を加えて溶かす。
- ③ 中火にかけゆっくり混ぜながら、ジュースの半量を加えて混ぜ沸騰してきたら、残りの半量も加え混ぜる、また沸騰したら弱火にして1分ゆっくり混ぜて出来上がり。
- ④ 器をぬらし③を等分に分ける。氷水で冷やし固める。
- ⑤ 生オレンジを切って飾る。

	エネルギー(kal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(g)	食塩(g)
焼きカレーパン	293	12.0	9.8	31	1.3
えびマヨ風サラダ	76	4.0	4.7	29	0.3
トマトクリームスープ	119	6.5	6.3	130	0.7
オレンジゼリー	89	0.8	0.1	15	0
合 計	577	23.3	20.9	205	2.3